

健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2021 年 3 月 11 日

申請企業名	株式会社アイセイ薬局	
開催店舗名	アイセイ薬局 内幸町店	
店舗住所	東京都港区西新橋1丁目3番1号西新橋スクエア	
催事名	健康相談会「腸活」～腸内環境と自律神経～	
開催日	2021 年 2 月 15 日	
催事内容	<p>【健康相談】 「腸活」～腸内環境と自律神経～</p> <p>→朝・夕・食事の習慣 例:起床時にコップ一杯の水で腸を目覚めさせる 例:夕食は寝る3時間前に済ませる 例:寝る前の「3行日記」でストレスをデトックス 例:大さじ一杯のアマニ油で腸内環境を整える</p> <p>→シンバイオティクスについて 例:善玉菌(ヨーグルト・味噌汁・納豆など)だけでなく、エサ(野菜・果物・オリゴ糖など)を意識する事の重要性を説明 例:食事内容は「少しずつ、たくさんの種類を食べる」事の重要性を説明</p> <p>【総括】 コロナの影響もあり、参加者一名だけだったので、内容に深みを持たせたり、相手の知識量をお聞きしながら、話を進めた。比較的和気あいあいとした雰囲気に対応する事ができた</p>	
活動写真		